



せいからょう ほんごばんこうほうし
精華町やさしい日本語版広報誌
No. 362 2025年10月

けんこう こうりゅう
2025健康・スポーツ交流フェスティバル

けんこう いじ とお こうりゅう ふか
健康を維持し、スポーツを通して交流を深めましょう！

11月9日(日)

ごぜん ごご
午前10時～午後3時30分



かいじょう こうりゅうひろば
《会場》むくのきセンターふれあい・交流広場

さんかりょう しゅもく こと
《参加料》エントリー種目により異なりますので
かくにん
ご確認ください。

しゅさい とくてい ひ えいりかつどうほうじん せいからょう きょうかい
主催 特定非営利活動法人 精華町スポーツ協会
きょうさい せいからょう せいからょうきょういくいんかい
共催 精華町・精華町教育委員会・せいか 365
と あ せいからょう きょうかいじむきょく
問い合わせ 精華町スポーツ協会事務局(むくのき
センター内)スポーツ協会ホームページの「お問い合
わせ」から

エントリーが必要な種目がありま
す。詳しくはホームページから。

- もくじ
目次
- 1 2025健康・スポーツ交流フェスティバル
 - 2 ひなんこうどう ひなんしょ
避難行動・避難所
うんえいくんれん じっし
運営訓練の実施
 - 3 りょうり けんこう
料理と健康
 - 4 7 ちょう
町のニュース・
イベント
 - 8 ちょう しまいとし
町の姉妹都市の
ニュース

たいかい
ミニマラソン大会
・1500 円
しょうがくせいじょう か
・小学生以上エントリー可
みしゅうがくじ そう
(未就学児は30円走)

きづがわじょうりゅうじょうか
木津川上流浄化セン
しせつとくべつこうかい
ター施設特別公開

たいかい
モルック大会
・2人からエントリー可
かんたん はじ
・ルールも簡単。初めての
かた さんか
方も参加できます

べんどう
キッチンカー・お弁当コーナー
おい りょうり べんどう
・美味しい料理やお弁当・
スイーツの販売

けんこう
せいか365 健康づくりコーナー
たいりよくそくてい
・体力測定
もっこうたいけん
・木工体験、ワークショップ
へんこう ばあい
・ミニストレッチ(変更になる場合あり)

たいけん
ポッチャ体験コーナー
ふよう
・エントリー不要
はじ かた さんか
・初めての方も参加できます。

たの
お楽しみコーナー
まいとしこうれい
・毎年恒例のじゃんけん
たいかい じっし
大会も実施

せいからょう こうほう
精華町の広報キャラクター
きょうまち
京町 セイカ



いっしょ とお こうりゅう
“一緒にスポーツを通して交流を
ふか
深めましょう！”

じゅんばん ま はっせい ばあい
※順番待ちが発生する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



町では、11月16日(日)午前9時～正午(予定)に山田荘小学校で避難行動・避難所運営訓練を実施します。この訓練では、主に大規模地震災害などを想定し、住民の避難行動や小学校の体育館を利用した避難所の開設および運営訓練などを行いますので、その見学ができます。

対象

山田荘小学校区自治会・自主防災組織が訓練を行い、どなたでもその見学ができます。

主な訓練

災害情報伝達訓練、避難行動訓練、避難所運営訓練、災害医療救護訓練

※午前9時に、町内全域に緊急速報メール(エリアメール)の配信と防災行政無線訓練放送を行います。緊急速報メール(エリアメール)対応機種のスマートフォン・携帯電話全てに配信されます。隣接市町との境界付近や町内を通過中の場合も配信されます。機種によっては、マナーモードでも着信音が流れる場合がありますので、注意してください。

「ながら防災訓練」

日常生活の中で「〇〇しながら」防災についてイメージし、実際の災害に備える自主的な訓練です。個人や家族単位、地域や職場単位で、自由にアレンジしてできます。安全に気をつけながら、オリジナルの「ながら防災訓練」にチャレンジしてみてください。

ながら防災訓練の例

- ・散歩しながら、避難場所や避難ルートを確認をする。
- ・家の掃除をしながら、家具の固定が必要な場所はないか点検する。
- ・家族で食事をしながら、災害が起こった時の行動について話す。

また、日頃から近所の方とあいさつをするなどして顔見知りになっておき、いざというときに気軽に声をかけられるようにしましょう。



ながら防災訓練レポート

防災お役立ち情報

- ・公式LINEからハザードマップや気象情報が確認できます。
- ・防災メールをご希望の方は、次の二次元コードから登録してください(多言語対応もしています)。



町公式LINE



防災メール登録ページ
(多言語対応)



こんかい せいちょうせいかいせんすいしんきょうざいかい かい しょうかい
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」が紹介する
「野菜嫌いもパクパク夕焼けポターージュ」です。



ざいりょう にんぶん
材料 (2人分)

にんじん 2/3本(140g) たまねぎ 1/5玉(40g) バター 7g 牛乳 130ml
生クリーム(植物性脂肪) 5g コンソメ 小さじ 2/3(2グラム)

つく かた
作り方

- (1) にんじんは薄い半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- (2) フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたらにんじんも加えて炒める。湯200mlとコンソメを入れて柔らかくなるまで煮たら、ミキサーにかける。
- (3) ミキサーにかけた後、牛乳を加えて温め、最後に生クリームを加えて混ぜる。
※ミキサーがない場合はざるに入れて木べらで押し付けてこしてもOK。

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー	103 キロカロリー	カルシウム	95 ミリグラム
たんぱく質	3.0 グラム	食物繊維	2.0 グラム
脂質	6.4 グラム	塩分	0.6 グラム

しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No. 64

「牛乳の色はなぜ白い？」

牛乳の成分のうち、たんぱく質と脂肪が
牛乳の色を作り出しています。たんぱく質
の微粒子は、牛乳の中の水分中に均等
に散らばっており、この無数の微粒子ひとつ
ひとつに、光が乱反射するため、牛乳は
不透明な乳白色に見えます。小さい水滴
や水でできている曇や雪が白く見えるのも
同じ理由です。



Healthy Diet, Healthy You

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」

「食物アレルギー表示」など、食を通じて府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。

ひかりだい や
光台のパン屋さん「ラ・テールドール」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料8品目)を行っています。

住所: 光台七丁目27-11 ロイヤルコート光台1階

TEL: 95-3357

営業時間: 午前8時～午後7時

定休日: 月曜、第3火曜日

営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

問合せ先 365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) TEL: 95-1905(健康推進課内)





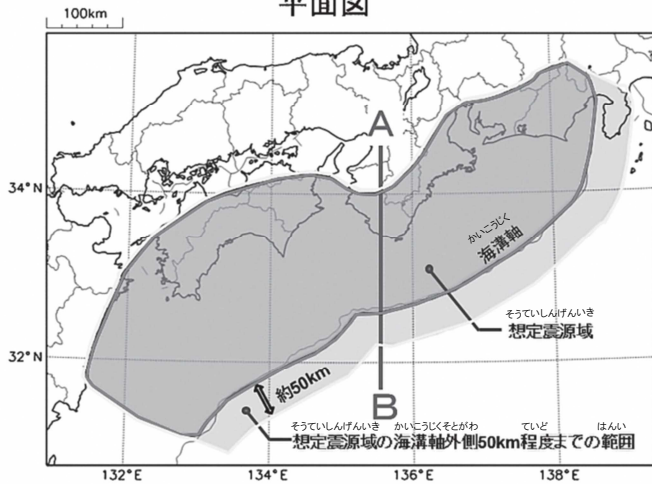
じしんひがい けいげん ぼうさいいしき たか
地震被害を軽減するため防災意識を高めよう！

はんしん あわじだいしんさい ねん 30 ねん このあいだ にほん かくち とつとりけんせいぶじしん へいせい ねん 12 ねん げいよじしん へいせい ねん 13 ねん にいがたけん
阪神・淡路大震災から30年、この間にも日本各地で鳥取県西部地震(平成12年)、芸予地震(平成13年)、新潟県
ちゆうえつじしん へいせい ねん ひがしにほんだいしんさい へいせい ねん くまもとじしん へいせい ねん おおさかふほくぶじしん ほっかいどういぶりとうぶ
中越地震(平成16年)、東日本大震災(平成23年)、熊本地震(平成28年)、大阪府北部地震、北海道胆振東部
じしん へいせい ねん の とはんとうじしん れいわ ねん おお じしん ほっせい
地震(平成30年)、能登半島地震(令和6年)など、大きな地震が発生しています。また近年取り上げられている南海ト
らフ巨大地震の発生確率は、今後30年以内で「80%程度」と最新の情報が発表されており、精華町においても予想
しんど じゃく きょう はんしん あわじだいしんさいとき おお ゆ そうてい
震度は6弱から6強と、阪神・淡路大震災時よりも大きな揺れが想定されています。

れいわがねん あたら なんかい じしん そうていしんげんいき そとがわ かんしりょういき さだ なか いじょう げんしやう
令和元年に新しく「南海トラフ地震の想定震源域」とその外側50キロまでを監視領域と定め、この中で異常な現象ま
たはマグニチュード6.8以上の地震が発生した際には、その現象が南海トラフの巨大地震と関係するかどうかを地震
の専門家^{せんもんか}で検討し、発表する制度^{けんとう}ができ、昨年8月8日に宮崎県の日向灘で発生したマグニチュード6.9の地震が
発生した際に「臨時情報(巨大地震注意)」として初めて発表されました。

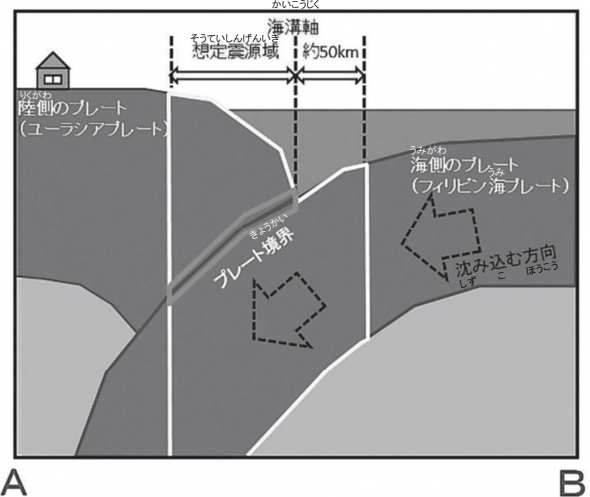
きょだいじしん お じしん ほっせい ふせ
巨大地震がいつ起こってもおかしくありません。地震の発生を防ぐことはできませんが、被害を防ぎ軽減することは
できます。そのために日頃から自身の防災意識を高め、自助(自身の身を守る)のため、建物の耐震化、家具などの
固定、非常食の確保などと共に、共助(住民同士が互いに助け合う)が機能するように地域のコミュニティが活性化す
る取り組みも重要となります。自身と大切な人を守るため、今一度、地震対策について話し合う時間を作ってみて下
さい。

へいめんず
平面図



きしやうちやう
気象庁ホームページより想定震源域・監視領域
の平面図と断面図

だんめんず
断面図





せいかグローバルネットの国際理解講座「地球っこ講座」

「違っても同じ 同じでも違う」～フランス人から見た日本の多文化共生～

日時: 10月19日(日)午後1時30分～3時30分

場所: 精華町交流ホール(町役場2階)

定員: 先着40人(小学4年生以下は保護者同伴)

内容: フランス人の講師による国によって違う大切なものや色の感じ方、外国語に訳せない日本語・日本語に訳せない外国語の意味を考えるワークショップを通して、多文化が共生する社会について考えます。

講師: サルガロロ・ルディ氏(多文化共生NETWORK代表)

申込方法: 10月6日(月)～17日(金)にせいかグローバルネットのホームページの「地球っこ講座申込フォーム」から。

問 せいかグローバルネット/ホームページの問い合わせフォームから



せいかグローバルネット
ホームページ



せいかグローバルネットの国際理解「第24回日本語による外国人のメッセージコンテスト」 出場者募集

日時: 12月14日(日)午後2時～午後4時30分(集合13時)

場所: 精華町役場交流ホール(近鉄新祝園駅・JR祝園駅から徒歩7分)

応募資格: 母語が日本語でない人

テーマ: 「あなたにとって日本とは? ～これまでとこれから～」

時間: 5分以内

審査基準: メッセージ性 表現の工夫 日本語の正確さ

賞: 最優秀賞(1人) 10,000円 優秀賞(2人) 5,000円 全員に参加賞

日程: エントリー 締切 10月24日(金)

原稿 締切 11月28日(金)

応募方法: せいかグローバルネットHPの「第24回日本語による外国人のメッセージコンテスト申込フォーム」から応募する。

問 せいかグローバルネット/seikaglobalnet@gmail.com



文化の日 水景園無料開放

日時: 11月3日(祝・月)午前9時～午後9時

※雨天開催

場所: けいはんな記念公園 水景園

内容: 文化の日にあわせて、水景園を無料開放します。色づき始めたモミジとともに庭園散策をお楽しみください。

問 けいはんな記念公園管理事務所 TEL:93-1200・FAX:93-2688



けいはんなプラザ・プチコンサート

日時: 10月22日(水)午後0時15分～45分

場所: けいはんなプラザ アトリウム

※演奏曲の詳細はけいはんなプラザホームページを確認してください。

問 けいはんなプラザ・プチコンサート実施委員会(株)けいはんな/TEL:95-5115





マイナンバー専用休日窓口(予約制)

マイナンバーカードの受け取り・申請・電子証明書の更新を行います。

日程:10月25日(土)

11月9日(日)

予約可能な時間:午前9時~11時45分

※事前に予約が必要です。(当日の予約はできません)

※予約希望日の45日前から直前の開庁日まで予約可能です。

- 申請・更新の予約→電話で予約してください。
- 受け取り予約→あらかじめ役場から送付したはがきを用意のうえ、インターネットまたは電話で予約してください。

※電子証明書の更新は、有効期限の3カ月前から可能です。



インターネット予約はこちら

マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

マイナンバーカードの交付通知書(はがき)を受け取った後、カードの受け取りがまだの方は早急に受け取り予約をお願いします。

一定の期間が経過したのについては再通知をしますが、再通知後約3ヶ月が経過したのについては国(総務省)の指示により、カードを廃棄します。廃棄後にマイナンバーカードの発行を希望される場合は、改めて再申請手続きが必要になりますので注意してください。

マイナンバーカード新規申請の出張訪問の予約受け付けを行います(予約制)

町内もお住まいのマイナンバーカード新規申請をご希望の方で、町役場に来ることが難しい方向けに、職員が自宅に出張訪問し、申請の受け付けをする取り組みを行います。申請に必要な顔写真も撮影します。訪問可能期間は10月1日(水)~10月31日(金)です(※土日祝除く)。

訪問を希望される方は、電話で予約してください。



問総合窓口課戸籍住民係 TEL:95-1915

防災お役立ち情報

防災メールをご希望の方は、次の二次元コードより登録してください(多言語も対応しています)

日本語

英語

ベトナム語

ポルトガル語

韓国語

中国語(繁体)

中国語(簡体)



問危機管理室危機管理係 TEL:95-1928

せいかグローバルネット 日本語学習サポート

日本語を楽しく勉強しませんか？

日本の生活のことも話しましょう。いろいろな日本文化も体験できます。たくさん友だちを作りましょう！午前のクラスは子どもと参加できます。

参加したい人はこの二次元コードから連絡してください。



授業

◆ にほんご学習室

火曜日：午前10時15分~11時45分

◆ 日本語教室

火曜日：午後7時~8時45分

場所：精華町役場交流ホール ほか
費用：6ヶ月で1000円

詳しい情報は次の二次元コードからご覧ください。





しゅわ
手話でコミュニケーション

「手話は見る言葉」ともいわれます。全ての聴覚障害者が手話を使うわけではありませんが、意思疎通の方法の一つ

として手話を紹介しています。手話をきっかけとして聴覚障害についての理解が広がることを願っています。

今年、東京2025 デフリンピックが開催されます。

開催期間: 11月15日(土)～11月26日(水) 参加数: 約6000人 参加国: 70～80カ国(地域)



いよいよ来月から東京2025 デフリンピックが開催されます。世界各国から多くのデフアスリートが日本を訪れます。もしかしたら精華町にも来るかもしれません。その時は、笑顔で次の手話表現「Hello」(国際手話)を試してみてください。また今回は誰でも無料で観戦することができます。併せてオンラインでも視聴できますので、この機会にぜひ聞こえるスポーツとの違いを探してみてください。

HELLO 「こんにちは」
(国際手話)



国際手話とは、世界のろう者が国際的に集まる場(国際会議、デフリンピックなど)で使われる「共通コミュニケーション手段」として発展してきた手話です。

斜めに構えた右手をこめかみの脇から前に出します。



←ホームページで過去に掲載した手話を紹介中

せいにかちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじょ
相楽休日応急診療所のスケジュール

ひにち 日にち	しんりょうかもちく 診療科目	ひにち 日にち	しんりょうかもちく 診療科目
10/5 (日)	ないか 内科	11/2 (日)	ないか 内科
10/12 (日)	ないか 内科	11/3 (祝・月)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/13 (祝・月)	ないか 内科	11/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/19 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/16 (日)	ないか 内科
10/26 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	※行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

ほけん
保健センター

ひにち 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
10/21 (火)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (対象児2024年3月生)
10/22 (水)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児 2020年10月生)
10/28 (火)	午後0時30分～	3～4カ月児および9～10カ月児 健康診査(対象児2025年6月 生および2024年12月生)
11/5 (水)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査 (対象児2023年6月生)
11/11 (火)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児 2020年11月生)

むくのきセンター アリーナ

一時閉鎖

令和7年10月から令和8年3月までの間、天井耐震化などの工事のため、アリーナの利用を停止します。

アリーナ以外の同センター内施設はご利用可能です。

ご理解ご協力よろしくお願いします。

生涯学習課社会体育係 TEL: 95-1907



ノーマン市の第8回「ポーチフェス」音楽祭が開催されました

9月13日に、ミラー歴史地区で第8回「ポーチフェス」音楽祭が開催されました。この音楽祭では、38の演奏者やグループが11のポーチ(屋根付きの玄関)で演奏を行いました。

ポーチフェスは、2007年にニューヨーク州のイサカ市で、近所の住宅のポーチをミュージシャンのステージとして使用する無料のローカル音楽祭として始まりました。この音楽祭は、アメリカのさまざまな地域で人気となりました。このフェスは2016年にノーマンでも開催され、毎年の恒例となりました。このイベントは、ローカルのアーティストの演奏を聴きながら、ノーマン市の人々の交流の機会になっています。来場者は、芝生の椅子にゆったりと座って、音楽を楽しみました。夏の終わりと秋の始まりを祝うための華やかなイベントでした。

姉妹都市ノーマン市について

2005年から、精華町とアメリカのオクラホマ州にあるノーマン市は姉妹都市であり、1985年から、京都府とオクラホマ州の府州関係により、友好都市の関係を育んできました。国際的な社会をつくるために、精華町とノーマン市は連携し、国際交流と国際理解の推進に努めています。



「OU Daily」の写真

精華町役場

企画調整課

きょうとふ そうらくぐん せいかちょう
京都府相楽郡精華町
みなみいな やづまきたじり ばんち
南稲八妻北尻70番地

TEL: 0774-95-1900

FAX: 0774-95-3971

EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

困った時は...

広報誌「いちご」について質問があるときは？

精華町の国際交流員に連絡してください。また、精華町に住んでいて、「いちご」を家に届けてほしい人がいましたら、連絡してください。

精華町での生活で困ったときは？

国際交流員に連絡してください。

TEL: 0774-95-1900 FAX: 0774-95-3971 EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

京都府の多言語生活相談

住まい、仕事、行政手続き、医療などの京都府での生活について相談したいことがあれば、京都府国際センター(京都市南区東九条下殿田町70 京都府民総合交流プラザ(京都テルサ) 東館3階 TEL:075-681-4800)の相談窓口聞いてみましょう。日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語などの20言語で対応しています。

ホームページ: <https://kpic.or.jp>

SNS もやっています！

精華町ウェブサイト



フェイスブック



京都国際交流員ブログ



京都国際交流員インスタグラム



NHK のど自慢

「NHK のど自慢」がけいはんなプラザ・メインホールで開催されました。精華町での開催は、実に11年ぶり。当日は、町内外から選ばれた20組が出場。約800人の観客を前に歌声を披露し、会場は大きな拍手とあたたかい応援に包まれました。

また、番組ゲストとして登場したのは、歌手の瀬川瑛子さんと辰巳ゆうとさん。圧巻の歌唱力とトークで会場を盛り上げ、来場者の心に残るステージとなりました。

今年、町制施行70周年を迎えた本町にとって、記念すべき年にふさわしい華やかなイベントとなりました。

